

## **Reinhilde Dillen**

### **Huisarts in Breendonk België :**

Transformational Breathing is een diepgaand en veilig zelfhelingsproces dat grote transformaties teweeg brengt in iemands leven. Het spreekt vanzelf dat diep ademen via een juist gebruik van ons diafragma (grote ademspier) onze gezondheid ten goede komt, niet alleen door meer zuurstof in te ademen maar ook door betere drainage van afvalstoffen via de ademhaling en via het stimuleren van het lymfesysteem én de massage van onze ingewanden door ons diafragma.

Heel wat dagelijkse fysische problemen zoals obstipatie en andere spijsverteringsklachten, menstruele klachten, baarmoederfibromen, prostaathypertrofie, spastische colons, PMS, zelfs functionele fertiliteitsproblemen kunnen via je ademhaling al heel wat verholpen worden. Ook bij vermoeidheid, herstel na ziekte en depressies geeft het een verkwikkende hernieuwde energie.

Door een verbonden ademhaling, dwz dat we geen pauzes maken tussen de in en uitademhaling, wekken we bovendien een hogere energetische vibratie op die ons de mogelijkheid biedt om onze emotionele blokkades en verborgen negatieve denkpatronen op te ruimen en te integreren. Hierdoor geeft TB een waaier van mogelijkheden in de ondersteuning van ziekte-, rouw- en traumaverwerking, stress, angst en psychische problemen die al dan niet via het lichaam geuit worden.

Door het opruimen van onze emoties geeft deze ademtechniek uiteindelijk ons de kans om weer contact te maken met ons innerlijke zelf, ons Hoger Bewustzijn. We kunnen luisteren naar onze innerlijke stem en onze onbegrensde mogelijkheden ontdekken en aanwenden om onszelf ten volle te ontplooien en ons goed te voelen in ons vel. We leven opnieuw vanuit onze kracht, in evenwicht met onszelf wat enorm veel vreugde en kleur geeft aan ons leven en weer ruimte schept om te leven vanuit warme liefde. We leven meer bewust en geven vanuit dit bewustzijn richting en zin aan ons leven. **Als huisarts beveel ik deze techniek van harte aan !**